

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Lanjut usia (lansia) memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama pada pengontrol keseimbangan seperti perubahan pada postur, penurunan kekuatan otot, penurunan visual, penurunan propioseptif, gangguan sistem tubuh dan kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu (World & Organization, 2015). Perubahan pada lansia tersebut dapat mengakibatkan kelambanan dalam bergerak sehingga cenderung mudah goyah dan beresiko jatuh saat beraktifitas. Dengan bertambahnya usia pada lansia juga akan meningkatkan resiko jatuh karena mengalami gangguan keseimbangan dan pertambahan usia yang dapat mengakibatkan lansia rentan mengalami berbagai penyakit. Dalam Al-Qur'an menjelaskan sebagai berikut yang artinya,

“Allah menciptakan kamu, kemudian mewakafkan kamu dan diantara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya Dia tidak mengetahui lagi apapun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah mengetahui lagi Maha Kuasa”.

Keseimbangan bisa dicapai dengan adanya kontrol postural yang baik dalam kondisi statis dan dinamis. Keseimbangan dipengaruhi oleh pusat gravitasi *Center of Gravity* (COG), *Line of Gravity* (LOG) dan Bidang

Tumpu *Base of Support* (BOS). Gangguan keseimbangan pada lansia membutuhkan pendekatan dengan latihan keseimbangan berupa jalan tandem.

Jalan tandem (*Tandem Stance*) adalah suatu tes dan juga latihan keseimbangan yang dilakukan dengan berjalan dalam satu garis lurus dengan posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya dengan berjalan sejauh 3-6 meter, latihan tersebut dapat meningkatkan keseimbangan postural di bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. Latihan ini salah satu dari jenis latihan keseimbangan (*balance exercise*) dengan melibatkan propioseptif kestabilan tubuh (Batson, 2009). Berdiri dengan kaki sejajar di sepanjang bidang midsagital yang menuntut kestabilan yang baik untuk mengontrol keseimbangan (S, M., F, H., & S, H. 2017).

Latihan jalan tandem ini bertujuan untuk melatih posisi tubuh atau sikap tubuh, gerak pada tubuh dan koordinasi serta pengontrol keseimbangan (World & Organisation, 2015). Latihan ini melatih sistem visual dengan cara melihat ke depan serta memperluas arah pandangan mata untuk dapat berjalan lurus dan juga mengaktifkan sistem vestibular dan sistem somatosensoris untuk mempertahankan posisi pada tubuh agar tetap tegak selama berjalan dan melakukan pola jalan yang benar. Propioseptif kaitanya dengan kesadaran mengenai orientasi, segmen, dan posisi tubuh. Propioseptif memberikan informasi kepada saraf pusat mengenai posisi tubuh lewat tendon, sendi, ligament, otot, dan kulit yang

mengalami gangguan sehingga ikut berperan saat terjadinya gangguan keseimbangan. LGS akan menurun seiring dengan bertambahnya usia pada seseorang. Sehingga akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktifitasnya. Lansia perlu diberikan edukasi dini agar lansia mengerti sedini mungkin untuk mengetahui manfaat melakukan latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh dengan cara lansia melatih otot-otot tubuh untuk menjaga keseimbangan tubuhnya.

Berdasarkan jumlah lansia yang berada di Desa Luwang terdapat 55 yang ditemui. Lansia dengan berbagai rentang usia dan penyakit akut maupun kronis, lansia di Desa Luwang banyak yang mengalami LBP, postur lansia yang kifosis dan mayoritas penduduk di Desa Luwang lansianya masih bekerja sebagai petani. Dari studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara didapatkan 10 orang lansia yang ditemui, semuanya mengalami gangguan keseimbangan dan 3 diantaranya mempunyai riwayat jatuh. Sehubungan dengan peningkatan keseimbangan pada lansia, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan lanjut usia di Desa Luwang, Gatak, Sukoharjo. Dengan pengukuran untuk menetapkan tingkat keseimbangan dinamis pada lansia menggunakan alat ukur *Time Up and Go Test* (TUG).

B. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan lanjut usia di Desa Luwang, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo ?

C. Tujuan penelitian**1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan lanjut usia di Desa Luwang, Gatak, Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui keseimbangan lanjut usia sebelum pemberian latihan jalan tandem.
- b. Untuk mengetahui keseimbangan lanjut usia setelah pemberian latihan jalan tandem.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan lansia di Desa Luwang, Gatak, Sukoharjo.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan serta pengalaman dalam mengembangkan dan mengabdikan diri di dunia kesehatan dan masyarakat.

b. Bagi masyarakat

Memberi informasi akan pentingnya keseimbangan pada lansia terhadap aktifitas di kehidupan sehari-hari.

c. Bagi peneliti lain

Sebagai referensi bagi peneliti lain mengenai pengaruh latihan jalan tandem terhadap peningkatan keseimbangan lanjut usia.